



Gredinger Frühlingslust

Genießerrezepte mit Kräutern

GIERSCH

Schon gewusst?

„Drei-drei-drei, bist beim Giersch dabei!“ Mit dieser alten Bauernregel kann man den Giersch nahezu eindeutig bestimmen. Als „Zipperleinkraut“ gilt er in alten Kräuterbüchern als wirkungsvoll gegen allerlei Volkskrankheiten wie Rheuma und Gicht.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Giersch wächst an Waldrändern, in Hecken und auf feuchten Böden. In Gärten wird er meist ausdauernd als Unkraut bekämpft. Giersch breitet sich bereits früh im Jahr **flächendeckend** aus. Mit seinem **gefurchten Stängel** und der Dreier-Regel ist er eindeutig bestimmbar: **Dreikantiger Stiel** – am Stielende **drei Blattgruppen** mit jeweils einem **dreiteiligen Blatt**. Eine deutliche Furche im Blattrand ist zudem ein eindeutiges Bestimmungsmerkmal.

Tipp: Immer wieder frisch abgeschnitten treibt der Giersch nach; auf diese Weise können immer nur junge, zarte Blätter verzehrt werden. Entfernt man die Stiele des Gierschs ist man den Großteil der Bitterstoffe los.

Wieso Giersch?

Der Giersch ist ein nahrhaftes und pflegeleichtes Dauergemüse mit mildem Geschmack. Mit seinem hohem Vitamin-C-Gehalt (4 x mehr als die Zitrone) und seinem überdurchschnittlichem Mineralstoffgehalt (13 x mehr als Grünkohl) übertrifft er unser Kulturgemüse in der Nährstofftabelle bei Weitem.

Hecken-Omelette mit Gemüsefüllung

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Mehl
- 500g Milch
- 4 Eier
- Salz
- 2 Handvoll Giersch
- Butterschmalz zum Anbraten

Für die Gemüsefüllung:

- 400g Gemüse nach Belieben (Zucchini, Tomaten, Pilze, Lauchzwiebeln, Mais, Möhren, Paprika etc.)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- ½ Becher Crème fraîche
- 50g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat



1) Aus Mehl, Milch und Eiern einen Teig anrühren. Gewürze und die fein gehackten Kräuter einrühren. In der heißen Pfanne die Omeletts mit Butterschmalz ausbacken.

2) Für die Gemüsefüllung das Gemüse waschen, klein schneiden und mit starker Hitze in Öl anbraten. Beachte die unterschiedliche Garzeit der Gemüsesorten! Fein geschnittene Zwiebeln dazugeben. Die Gemüsepfanne mit Crème fraîche und Frischkäse andicken und mit Gewürzen abschmecken.

3) Gemüsefüllung in die fertigen Omeletts einrollen und servieren.

Neben Giersch eignen sich auch Brennnessel, Vogelmiere oder Gundermann. Das Rezept kann nach Belieben mit anderen Wildkräutern oder Nüssen variiert werden. Schmeckt lecker als Brotaufstrich oder zu Reis/Nudeln.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website:
www.naturerlebnisreich.de